

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующим
МБДОУ «Детский сад № 47»
Приказ № 26/3-д от 09.01.2025г.

ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида № 47»
3-7 лет**

г. Новомосковск

День 1-й (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход (г)	Масса,г		Содержание,г			Энерг.цен, ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	110			7,21	8,15	28	216,4
	Макароны		40	40	4,28	0,52	27,9	135
	масло сливочное	5	5	5	0,03	4,13	0,04	37,4
	сыр	12	12	12	2,9	3,5	0,06	44
	Чай с лимоном	180			0,26	0,11	8,28	34,96
	чай(заварка)		0,6	0,6	0,2	0,1	0,1	2,00
	лимон	6	10	6	0,05	0,01	0,18	0,96
	сахар-песок		8	8	0,01		8	32
	вода		174	170				
	Хлеб пшеничный с маслом	40			3,25	7	19,58	157
хлеб пшеничный		41	40	3,2	0,4	19,5	97	
масло сливочное	8	8	8	0,05	6,6	0,08	60,00	
Итого за завтрак:					10,72	15,26	55,86	408,36
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	165	170	165	0,7	0,7	16,2	70
ОБЕД	Икра кабачковая	50	51	50	0,6	3,5	3,7	49
	Суп картофельный с рыбными консервами	200			8,11	2,14	14,4	107,99
	рыбные консервы		36	35	6,1	0,7		31
	пшено		10	10	1,15	0,33	6,93	34,8
	картофель		60	36	0,7	0,1	6,5	29
	морковь		10	8	0,1	0,01	0,55	2,56
	лук репчатый		10	4	0,06		0,42	1,64
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	вода(бульон)		140	140				
	Бжники из мяса говядины в томатном соусе	145			14,85	9,31	29,25	258,94
	мясо говядины	110/35	70	60	11,3	7,4		113
	рис		30	30	2,01	0,21	23,67	103,2
	морковь		10	8	0,1	0,01	0,55	2,56
	лук репчатый		10	4	0,06		0,42	1,64
	мука пшеничная		5	5	0,46	0,06	3,75	17,1
	томатная паста		5	5	0,28	0,08	0,83	4,60
	масло растительное		1	1		1,0		8,99
яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85	
Компот из сухофруктов	180			0,2		13,88	56,34	
сухофрукты		10	10	0,2		5,9	24,50	
сахар-песок		8	8			7,98	31,84	
вода		170	162					
Хлеб ржаной	40	41	40	2,64	0,48	13,68	66	
Итого за обед:					26,4	15,43	74,91	538,27
ПОЛДНИК	Винегрет	85			1,49	1,11	7,23	43,99
	картофель		20	12	0,24	0,05	2,17	9,6
	морковь		20	15	0,2	0,01	1,03	4,8
	свекла		20	15	0,22	0,01	1,32	6,02
	лук репчатый		10	8	0,11		0,83	3,76
	горошек зеленый (консервированный)		25	16	0,58	0,02	1,57	8,8
	огурец соленый		37	18	0,14	0,02	0,31	1,98
	масло растительное		1	1	0	1,00		8,99
	Напиток из изюма и шиповника	180			0,3	0	14,37	59,8
	шиповник		5	5	0,2		1,1	6
изюм		5	5	0,1	0	3,3	14	
сахар-песок		10	10			9,97	39,8	
вода		170	160					
Итого за полдник:					1,79	1,11	21,6	103,75
Итого за день:					40,21	36,00	172,27	1169,38

День 2-й (вторник)

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход (г)	Масса, г		Содержание, г			Энерг. цен, ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100			7,41	7,9	3,86	118,83
	молоко		80	76	2,2	2,43	3,57	44,84
	яйцо куриное		49	41	5,21	4,47	0,29	65
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	Какао с молоком	180			4,54	4,97	14,3	120,6
	какао-порошок		1	1	0,24	0,17	0,32	3,74
	молоко		150	143	4,3	4,8	7	89
	сахар-песок		7	7			6,98	27,86
	вода		31	30				
	Хлеб пшеничный с маслом	40			3,25	7	19,58	157
хлеб пшеничный			41	40	3,2	0,4	19,5	97
масло сливочное	8		8	8	0,05	6,6	0,08	60,00
Итого за завтрак:					15,2	19,87	37,74	396,43
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Груша	100	115	100	0,4	0,3	10,9	42
ОБЕД	Салат из свеклы	50			0,8	1,1	4,4	28,99
	свекла		70	49	0,8	0,1	4,4	20
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	Суп рисовый	200			1,52	1,18	15,36	76,83
	картофель		60	36	0,7	0,1	6,5	29
	рис		10	10	0,67	0,07	7,89	34,4
	морковь		10	8	0,09	0,01	0,55	2,56
	лук репчатый		10	4	0,06		0,42	1,88
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	вода(бульон)		140	140				
	Овощное рагу с куриным мясом	230			13,43	2,12	24,62	159,51
	куриное мясо		90	49	9,46	0,57		43,56
	картофель		120	60	1,8	0,36	16,29	72
	капуста		120	76	1,73	0,1	6,53	25,92
	морковь		10	7	0,1	0,01	0,55	2,56
	лук репчатый		10	4	0,06		0,42	1,88
масло растительное		1	1		1,00		8,99	
паста томатная		50	5	5	0,28	0,08	0,83	4,60
Компот из сухофруктов	180			0,2		13,88	56,34	
сухофрукты			10	10	0,2		5,9	24,5
сахар-песок			8	8			7,98	31,84
вода			170	162				
Хлеб ржаной	40		41	40	2,64	0,48	13,68	66
Итого за обед:					18,59	4,88	71,94	387,67
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	115			13,14	10,86	49,7	348,85
	творог		40	40	6,68	3,6	0,8	63,6
	молоко		26	25	0,84	0,93	1,36	18,56
	мука		50	50	4,6	0,6	37,5	171,00
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	8
	сахар-песок		10	10			9,97	39,8
	дрожжи		2	2	0,25	0,05		1,5
	масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,04	37,4
	масло растительное		1	1	0,1	1,00		8,99
	Чай с сахаром	180			0,21	0,1	8,1	34,00
чай(заварка)			0,6	0,6	0,2	0,1	0,1	2,00
сахар-песок			8	8	0,01		8	32
вода			180	172				
Итого за полдник:					13,35	10,96	57,8	382,85
Итого за день:					47,54	36,01	178,38	1208,95

День 3-й(среда)

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход (г)	Масса,г		Содержание,г			Энерг.цен, ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная	180			5,83	9,13	26,53	211,4
	крупка кукурузная		18	18	1,5	0,2	13,5	61
	молоко		150	143	4,3	4,8	7	89
	сахар-песок		6	6			5,99	24
	масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,04	37,4
	вода		40	40				
	Кофейный напиток	180			4,45	4,84	13,98	117,8
	кофейный напиток (сухой)		1	1	0,15	0,04	0	0,94
	молоко		150	143	4,3	4,8	7	89
	сахар-песок		7	7			6,98	27,86
вода		31	30					
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40			3,25	7	19,58	157
	хлеб пшеничный		41	40	3,2	0,4	19,5	97
	масло сливочное	8	8	8	0,05	6,6	0,08	60,00
	Итого за завтрак:				13,53	20,97	60,09	486,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	100	115	100	0,4	0,4	9,8	47
	Сок фруктовый	165	170	165	0,7	0,7	16,2	70
	Итого 2 завтрак:	265			1,1	1,1	26	117
ОБЕД	Огурец соленый(порционный)	23	25	23	0,2	0,01	0,4	3
	Свекольник	200			5,23	3,23	14,68	110,39
	картофель		60	36	0,7	0,1	6,5	29
	куриная грудка		18	13	2,79	0,17	0,05	14,69
	свекла		90	68	1,03	0,07	6,07	29,67
	морковь		10	8	0,1	0,01	0,55	2,56
	лук репчатый		10	4	0,06		0,42	1,88
	томатная паста		5	5	0,28	0,08	0,83	4,60
	сметана		10	9	0,27	1,8	0,26	19
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	вода(бульон)		140	140				
	Котлета рыбная	60			40,3	1,75	4,35	78,12
	рыба		70	54	39	0,1		39,4
	хлеб пшеничный		8	8	0,6	0,1	3,9	20
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85
	лук репчатый		10	4	0,06		0,42	1,88
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	Пюре картофельное	170			3,77	5,88	25,72	165,42
	картофель		220	128	2,64	0,53	23,89	105,6
молоко		40	38	1,1	1,22	1,79	22,42	
масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,04	37,4	
Компот из сухофруктов	180			0,2	0	13,88	56,34	
сухофрукты		10	10	0,2		5,9	24,5	
сахар-песок		8	8			7,98	31,84	
вода		170	162					
Хлеб ржаной	40	41	40	2,64	0,48	13,68	66	
	Итого за обед:				52,14	11,34	72,31	476,27
ПОЛДНИК	Запеканка творожно-пшеничная	95			13,14	10,81	21,49	236,62
	молоко		35	33	0,99	1,12	1,49	19,84
	пшено		20	20	2,3	0,66	13,86	69,6
	творог		55	55	9,2	5	1,1	88
	сахар-песок		5	5			4,99	19,9
	масло сливочное		3	3	0,01	2,48	0,02	22,44
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	Напиток из шиповника	180			0,17		9,05	38,84
	шиповник		6	6	0,2		0,3	7
сахар-песок		8	8			7,98	31,84	
вода		175	165					
	Итого за полдник:				13,31	10,81	30,54	275,46
	Итого за день:				80,08	44,22	188,94	1354,93

День 4-й (четверг)								
Время приема пищи	Наименование блюд	Выход (г)	Масса, г		Содержание, г			Энерг. цен, ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	180			6,4	9,16	24,19	207,28
	крупа пшеничная		18	18	2,07	0,23	11,16	56,88
	молоко		150	143	4,3	4,8	7	89
	сахар-песок		6	6			5,99	24
	масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,04	37,4
	вода		40	40				
	Какао с молоком	180			4,54	4,98	14,3	120,6
	какао-порошок		1	1	0,24	0,18	0,32	3,74
	молоко		150	143	4,3	4,8	7	89
	сахар-песок		7	7			6,98	27,86
вода		31	30					
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40			3,25	7	19,58	157	
хлеб пшеничный		41	40	3,2	0,4	19,5	97	
масло сливочное	8	8	8	0,05	6,6	0,08	60,00	
Итого за завтрак:					14,19	21,14	58,07	484,88
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Апельсин	100	140	100	0,9	0,2	8,1	36,00
ОБЕД	Салат из моркови	50			0,85	1,07	4,49	29,79
	морковь		65	49	0,85	0,07	4,49	20,80
	масло растительное		1	1	0	1,00		8,99
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200			2,05	1,48	13,41	74,31
	картофель		60	36	0,7	0,1	6,5	29
	вермишель		10	10	1,2	0,37	6,01	32,20
	морковь		10	7	0,09	0,01	0,48	2,24
	лук репчатый		10	4	0,06		0,42	1,88
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	вода(бульон)		140	140				
	Голубцы ленивые	130			18,11	3,07	16,45	168,72
	куриная грудка		90	68	16	1,3	0,3	77
	рис		15	15	0,01	0,13	11,9	53
	капуста		100	63	1,4	0,09	3,8	20
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85
лук репчатый		10	4	0,06		0,42	1,88	
масло растительное		1	1		1,00		8,99	
Компот из сухофруктов	180			0,2	0	13,88	56,34	
сухофрукты		10	10	0,2		5,9	24,5	
сахар-песок		8	8			7,98	31,84	
вода		170	162					
Хлеб ржаной	40	41	40	2,64	0,48	13,68	66	
Итого за обед:					23,85	6,1	61,91	395,16
ПОЛДНИК	Булочка с сахаром	85			6,34	5,58	48,84	268,1
	мука пшеничная		50	50	4,6	0,6	37,5	171,00
	молоко		30	29	0,84	0,9	1,32	16,52
	сахар-песок		10	10			9,97	39,8
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85
	масло сливочное		3	3	0,01	2,48	0,02	22,44
	дрожжи		2	2	0,25	0,05		1,5
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	Чай с лимоном	180			0,26	0,11	8,28	34,96
	чай(заварка)		0,6	0,6	0,2	0,1	0,1	2,00
лимон	6	10	6	0,05	0,01	0,18	0,96	
сахар-песок		8	8	0,01		8	32	
вода		174	170					
Итого за полдник:					6,6	5,69	57,12	303,06
Итого за день:					45,54	33,13	185,2	1219,10

День 5-й (пятница)

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход (г)	Масса, г		Содержание, г			Энерг. цен, ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	180			6,23	9,13	26,23	210,4
	крупа манная		18	18	1,9	0,2	13,2	60
	молоко		150	143	4,3	4,8	7	89
	масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,04	37,4
	сахар-песок		6	6			5,99	24
	вода		40	40				
	Кофейный напиток кофейный порошок(сухой)	180			4,45	4,84	13,98	117,8
	молоко		1	1	0,15	0,04	0	0,94
	сахар-песок		150	143	4,3	4,8	7	89
	вода		7	7			6,98	27,86
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40			3,25	7	19,58	157
	хлеб пшеничный		41	40	3,2	0,4	19,5	97
масло сливочное	8		8	0,05	6,6	0,08	60,00	
Итого за завтрак:					13,93	20,97	59,79	485,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	165	170	165	0,7	0,7	16,2	70
ОБЕД	Салат из моркови	50			0,1	1,01	0,7	12,99
	морковь		11	9	0,1	0,01	0,7	4
	масло растительное		1	1	0	1,00		8,99
	Суп с фасолью	200			3,25	1,9	10,9	75,11
	картофель		60	36	0,7	0,1	6,5	29
	мясо говядины		10	6	1,1	0,7		12
	фасоль		20	20	1,3	0,09	3,5	21
	морковь		10	7	0,09	0,01	0,48	2,24
	лук репчатый		10	4	0,06		0,42	1,88
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	вода(бульон)	140	140					
	Печень по строгановски	70			10,53	2,69	7,33	95,71
	печень говяжья		70	48	9,6	1,5	1,9	60
	морковь		10	7	0,09	0,01	0,48	2,24
	мука пшеничная		5	5	0,5	0,1	3,7	18
	томатная паста		5	5	0,28	0,08	0,83	4,6
	лук репчатый		10	4	0,06		0,42	1,88
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	Каша гречневая рассыпчатая	100			5,07	5,45	24,88	162,6
	крупа гречневая		40	40	5,04	1,32	24,84	125,2
	масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,04	37,4
вода	100		100					
Компот из сухофруктов	180			0,08		9,4	37,84	
сухофрукты		10	10	0,2		5,9	24,5	
сахар-песок		8	8			7,98	31,84	
вода		170	162					
Хлеб ржаной	40	41	40	2,64	0,48	13,68	66	
Итого за обед:					16,6	6,08	42,01	353,65
ПОЛДНИК	Лапшевник с творогом	90			11,41	9,2	21,84	218,68
	вермишель		15	15	1,56	0,17	10,72	51,6
	творог		55	55	9,2	5	1,1	88
	сахар-песок		10	10			9,97	39,8
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85
	масло сливочное		3	3	0,01	2,48	0,02	22,44
	масло растительное	1	1		1,00		8,99	
	Компот из кураги	180			0,52	0,03	13,08	53,34
	курага		10	10	0,52	0,03	5,1	21,5
	сахар-песок		8	8			7,98	31,84
вода	170		162					
Итого за полдник:					11,93	9,23	34,92	272,02
Итого за день:					43,16	36,98	152,92	1180,87

День 6-й (понедельник)

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход (г)	Масса, г		Содержание, г			Энерг. цен, ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная	180			5,83	9,45	37,94	255,4
	геркулес		18	18	2,3	1,22	11	64
	сгущенное молоко		50	48	3,5	4,1	26,9	154
	масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,04	37,4
	вода		40	40				
	Чай с лимоном	180			0,26	0,11	8,28	34,96
	чай(заварка)		0,6	0,6	0,2	0,1	0,1	2,00
	лимон		6	6	0,05	0,01	0,18	0,96
	сахар-песок		8	8	0,01		8	32
	вода	174	170					
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40			3,25	7	19,58	157	
хлеб пшеничный		41	40	3,2	0,4	19,5	97	
масло сливочное		8	8	0,05	6,6	0,08	60	
Итого за завтрак:					9,34	16,56	65,8	447,36
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	165	170	165	0,7	0,7	16,2	70
ОБЕД	Салат из свеклы	50			0,8	1,05	4,4	28,99
	свекла		65	49	0,8	0,05	4,4	20
	масло растительное		1	1	0	1,00		8,99
	Щи из свежий капусты	200			1,8	1,23	10,75	56,7
	капуста		50	37	0,67	0,04	2,52	9,99
	картофель		60	36	0,7	0,1	6,5	29
	морковь		10	7	0,09	0,01	0,48	2,24
	лук репчатый		10	4	0,06		0,42	1,88
	томатная паста		5	5	0,28	0,08	0,83	4,6
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	вода(бульон)		140	140				
	Гуляш из говядины	39			10,53	7,49	5,43	131,71
	мясо говядины		60	32	9,6	6,3		96
	морковь		10	7	0,09	0,01	0,48	2,24
	мука пшеничная		5	5	0,5	0,1	3,7	18
	томатная паста		5	5	0,28	0,08	0,83	4,6
	лук репчатый		10	4	0,06		0,42	1,88
масло растительное	1		1		1,00		8,99	
Каша гречневая рассыпчатая	100			5,07	5,45	24,88	162,6	
вода		100	100					
крупа гречневая		40	40	5,04	1,32	24,84	125,2	
масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,04	37,4	
Компот из кураги	180			0,52	0,03	13,08	53,34	
курага		10	10	0,52	0,03	5,1	21,5	
сахар-песок		8	8			7,98	31,84	
вода		170	162					
Хлеб ржаной		40	41	40	2,64	0,48	13,68	66
Итого за обед:					21,36	15,73	72,22	499,34
ПОЛДНИК	Огурец соленый(порционный)	20	40	20	0,2	0	0,3	3
	Картофельные зразы	85			2,25	4,36	13,35	99,28
	картофель		110	64	1,3	0,3	11,6	52
	морковь		15	10	0,3	0,03	1,7	8
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85
	масло сливочное		3	3	0,01	2,48	0,02	22,44
	масло растительное	1	1		1,00		8,99	
	Напиток из шиповника	180			0,2	0	8,28	38,84
шиповник	6		6	0,2		0,3	7	
сахар-песок	8		8			7,98	31,84	
вода	175		165					
Итого за полдник:					2,65	4,36	21,93	141,12
Итого за день:					34,05	37,35	176,15	1157,82

День 7-й (вторник)								
Время приема пищи	Наименование блюд	Выход (г)	Масса, г		Содержание, г			Энерг. цен, ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	180			6,23	9,16	24,93	209,4
	крупа ячневая		18	18	1,9	0,23	11,9	59
	молоко		150	143	4,3	4,8	7	89
	сахар-песок		6	6			5,99	24
	масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,04	37,4
	вода		40	40				
	Кофейный напиток	180			4,45	4,84	13,98	117,8
	кофейный порошок(сухой)		1	1	0,15	0,04	0	0,94
	молоко		150	143	4,3	4,8	7	89
	сахар-песок		7	7			6,98	27,86
вода	31	30						
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40			3,25	7	19,58	157	
хлеб пшеничный		41	40	3,2	0,4	19,5	97	
масло сливочное	8	8	8	0,05	6,6	0,08	60,00	
Итого за завтрак:					13,93	21	58,49	484,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Мандарин	100	125	100	0,8	0,2	7,5	33
ОБЕД	Салат из моркови с кукурузой и яйцом	55			1,09	1,67	3,69	31,48
	морковь		40	30	0,42	0,03	2,21	10,24
	кукуруза(консервированная)		20	13	0,29	0,31	1,46	7,54
	яйцо куриное		12,3	10,3	0,38	0,33	0,02	4,71
	масло растительное	1	1	0	1,00		8,99	
	Рассольник	200			5,05	1,38	15,04	91,52
	картофель		60	36	0,7	0,1	6,5	29
	куриное мясо		18	13	2,79	0,17	0,05	14,69
	крупа перловая		10	10	0,93	0,11	7,37	32,00
	огурец соленый		35	17	0,48	0	0,22	2,72
	морковь		10	7	0,09	0,01	0,48	2,24
	лук репчатый		10	4	0,06		0,42	1,88
	масло растительное		1	1		0,99		8,99
	вода(бульон)	140	140					
	Котлета рыбная	70			40,3	1,75	4,35	78,12
	рыба		70	54	39	0,1		39,4
	хлеб пшеничный		8	8	0,6	0,1	3,9	20
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85
	лук репчатый		10	4	0,06		0,42	1,88
	масло растительное	1	1		1,00		8,99	
Пюре картофельное	110			3,59	5,84	21,63	153,3	
картофель		220	128	2,46	0,49	19,8	93,48	
молоко		40	38	1,1	1,22	1,79	22,42	
масло сливочное	5	5	0,03	4,13	0,04	37,4		
Компот из кураги	160			0,52	0,03	13,21	53,34	
курага		10	10	0,52	0,03	5,1	21,5	
сахар-песок		8	8			7,98	31,84	
вода		170	162					
Хлеб ржаной	40	41	40	2,64	0,48	13,68	66	
Итого за обед:					49,6	5,31	49,97	473,76
ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом	105			6,46	5,58	55,81	305,2
	мука пшеничная		50	50	4,6	0,6	37,45	171
	молоко		30	28	0,84	0,9	1,32	16,52
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85
	масло сливочное		3	3	0,01	2,48	0,02	22,44
	сахар-песок		5	5			4,99	19,9
	дрожжи		2	2	0,25	0,05		1,5
	повидло		30	30	0,12		12	57
	масло растительное		1	1		1		8,99
	Ацилолакт	155	160	155	4,3	5	13,3	120
Итого за полдник:					10,76	10,58	69,11	425,2
Итого за день:					75,09	37,09	185,07	1416,16

День 8-й(среда)

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход (г)	Масса,г		Содержание,г			Энерг.цен, ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	180			5,34	9,27	26,33	214,4
	молоко		150	143	4,3	4,8	7	89
	рис		9	9	0,01	0,01	7,1	32
	пшено		9	9	1	0,33	6,2	32
	масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,04	37,4
	сахар-песок		6	6			5,99	24
	вода		40	40				
	Какао с молоком	180			4,54	4,98	14,3	120,6
	какао-порошок		1	1	0,24	0,18	0,32	3,74
	молоко		150	143	4,3	4,8	7	89
	сахар-песок		7	7			6,98	27,86
	вода		31	30				
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40			3,25	7	19,58	157	
хлеб пшеничный		41	40	3,2	0,4	19,5	97	
масло сливочное		8	8	0,05	6,6	0,08	60,00	
Итого за завтрак:					13,13	21,25	60,21	492
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	100	115	100	0,4	0,4	9,8	47
	Сок фруктовый	165	170	165	0,7	0,7	16,2	70
	Итого 2 завтрак:		265			1,1	1,1	26
ОБЕД	Салат из свежей капусты с морковью	50			0,8	1,05	2,6	23,99
	капуста		50	40	0,7	0,04	1,9	11
	морковь		11	9	0,1	0,01	0,7	4
	масло растительное		1	1	0	1,00		8,99
	Суп с фрикадельками	200			5,35	1,51	7,5	64,11
	грудка куриная		25	19	4,5	0,4	0,1	22
	картофель		60	36	0,7	0,1	6,5	29
	морковь		10	7	0,09	0,01	0,48	2,24
	лук репчатый		10	4	0,06		0,42	1,88
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	вода(бульон)		140	140				
	Печеночная запеканка	160			15,13	6,8	17,36	192,82
	печень говяжья		70	58	11,6	1,8	2,32	72,5
	макароны		18	18	1,93	0,23	12,31	60,3
	яйцо куриное		12,3	10,3	0,38	0,33	0,02	4,71
	молоко		40	38	1,06	0,95	1,79	19,76
	масло сливочное		3	3	0,01	2,48	0,02	22,44
	морковь		10	7	0,09	0,01	0,48	2,24
лук репчатый		10	4	0,06		0,42	1,88	
масло растительное		1	1		1,00		8,99	
Компот из сухофруктов	180			0,08		9,4	56,34	
сухофрукты		10	10	0,2		5,9	24,5	
сахар-песок		8	8			7,98	31,84	
вода		100	170	162				
Хлеб ржаной	40	41	40	2,64	0,48	13,68	66	
Итого за обед:					24	9,84	50,54	403,26
ПОЛДНИК	Творожная запеканка	70			10,88	9,13	18,45	199,88
	творог		55	55	9,2	5	1,1	88
	крупа манная		10	10	1,03	0,1	7,33	32,8
	сахар-песок		10	10			9,97	39,8
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85
	масло сливочное		3	3	0,01	2,48	0,02	22,44
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	Чай с сахаром	190			0,21	0,1	8,1	34
	чай(заварка)		0,6	0,6	0,2	0,1	0,1	2,00
	сахар-песок		8	8	0,01		8	32
вода		180	172					
Итого за полдник:					11,09	9,13	26,55	233,88

День 9-й(четверг)

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход (г)	Масса,г		Содержание,г			Энерг.цен, ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
	Каша пшеничная молочная	180			6,4	9,16	24,19	207,28
	крупя пшеничная		18	18	2,07	0,23	11,16	56,88
	молоко		150	143	4,3	4,8	7	89
	сахар-песок		6	6			5,99	24
	масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,04	37,4
	вода		40	40				
	Кофейный напиток	180			4,45	4,84	13,98	117,8
	кофейный порошок(сухой)		1	1	0,15	0,04	0	0,94
	молоко		150	143	4,3	4,8	7	89
	сахар-песок		7	7			6,98	27,86
вода		31	30					
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40			3,25	7	19,58	157
	хлеб пшеничный		41	40	3,2	0,4	19,5	97
	масло сливочное	8	8	8	0,05	6,6	0,08	60,00
	Итого за завтрак:				14,1	21	57,75	482,08
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Апельсин	100	140	100	0,9	0,2	8,1	36,00
ОБЕД	Икра кабачковая	50	51	50	0,6	3,5	3,7	49
	Суп картофельный с макаронными изд.	200			2,05	1,48	13,41	72,07
	картофель		60	36	0,7	0,1	6,5	29
	лапша		10	10	1,2	0,37	6,01	32,2
	морковь		10	7	0,09	0,01	0,48	
	лук репчатый		10	4	0,06		0,42	1,88
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	вода(бульон)		140	140				
	Суфле яичное с рыбой	150			21,36	8,07	3,89	176,48
	рыба		90	69	14,3	0,8		65
	молоко		60	57	1,7	1,8	2,7	34
	яйцо куриное		49	41	5,21	4,47	0,29	64,37
	морковь		10	7	0,09	0,01	0,48	2,24
лук репчатый		10	4	0,06		0,42	1,88	
масло растительное		1	1		0,99		8,99	
	Компот из сухофруктов	180			0,20	0,00	13,88	56,34
	сухофрукты		10	10	0,2		5,9	24,5
	сахар-песок		8	8			7,98	31,84
	вода		170	162				
	Хлеб ржаной	48	41	40	2,64	0,48	13,68	66
	Итого за обед:				26,85	13,53	48,56	419,89
ПОЛДНИК	Маняный кекс	85			4,33	12,08	29,55	242,08
	крупя манная		25	25	2,58	0,25	18,32	82
	сметана		40	39	1,1	7,8	1,21	81
	сахар-песок		8	8			9,97	39,8
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85
	масло сливочное		3	3	0,01	2,48	0,02	22,44
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	Кисель из концентрата	180			0,01	0	21,99	84,86
	Кисель из концентрата		15	15	0,01	0	14,01	53,02
	сахар-песок		4	4			7,98	31,84
вода		165	160					
	Итого за полдник:				4,34	12,08	51,54	326,94
	Итого за день:				46,19	46,81	165,95	1264,91

День 10-й(пятница)

Время приема пищи	Наименование блюда	Выход (г)	Масса,г		Содержание,г			Энерг.цен, ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с зеленым горошком	100			7,99	7,92	5,43	127,63
	молоко		80	76	2,2	2,43	3,57	44,84
	яйцо куриное		49	41	5,21	4,47	0,29	65
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	зеленый горошек(консервированный)	16	25	16	0,58	0,02	1,57	8,8
	Какао с молоком	180			4,54	4,98	14,3	120,6
	какао-порошок		1	1	0,24	0,18	0,32	3,74
	молоко		150	143	4,3	4,8	7	89
	сахар-песок		7	7			6,98	27,86
	вода		31	30				
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40			3,25	7	19,58	157
	хлеб пшеничный		41	40	3,2	0,4	19,5	97
	масло сливочное	8	8	8	0,05	6,6	0,08	60,00
	Итого за завтрак:				15,78	19,9	39,31	405,23
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	165	170	165	0,7	0,7	16,2	70
ОБЕД	Салат из моркови с кукурузой	50			0,81	1,35	3,73	29,33
	морковь		50	35	0,52	0,04	2,27	12,8
	кукуруза(консервированная)		20	14	0,29	0,31	1,46	7,54
	масло растительное		1	1	0	1,00	0	8,99
	Борщ из свежий	200			2,17	1,19	13,02	71,75
	капусты							
	картофель		60	36	0,7	0,1	6,5	29
	свекла		50	35	0,52	0,03	3,08	15,05
	капуста		50	37	0,67	0,04	1,71	9,99
	морковь		10	7	0,09	0,01	0,48	2,24
	лук репчатый		10	4	0,06		0,42	1,88
	томатная паста		5	5	0,13	0,01	0,83	4,60
	масло растительное		1	1	0	1,00	0	8,99
	вода(бульон)		140	140				
	Рисовая запеканка с мясом	150			8,34	9,78	30,93	258,52
	мясо говядины		60	32	5,86	3,84	0	60
	рис		30	30	0,04	0,1	27,7	123
	молоко		60	57	1,7	1,8	2,7	34
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85
	масло сливочное		3	3	0,01	2,48	0,02	22,44
морковь		10	7	0,09	0,01	0,48	2,24	
масло растительное		1	1		1,00		8,99	
Компот из кураги	180			0,52	0,03	13,08	53,34	
курага		10	10	0,52	0,03	5,1	21,5	
сахар-песок		8	8			7,98	31,84	
вода		170	162					
Хлеб ржаной	40	41	40	2,64	0,48	13,68	66	
	Итого за обед:				14,48	12,83	74,44	478,94
ПОЛДНИК	Крупеник с творогом	85			12,46	10,65	20,36	227,06
	творог		55	55	9,2	5	1,1	88
	крупя гречневая		12	12	1,51	0,4	7,45	37,56
	молоко		30	28	1,1	1,22	1,79	22,42
	сахар-песок		10	10			9,97	39,8
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85
	масло сливочное		3	3	0,01	2,48	0,02	22,44
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	Чай с лимоном	180			0,26	0,11	8,28	34,96
	чай(заварка)		0,6	0,6	0,2	0,1	0,1	2,00
лимон	6	10	6	0,05	0,01	0,18	0,96	
сахар-песок		8	8	0,01		8	32	
вода		174	170					
	Итого за полдник:				12,46	11,65	20,36	236,05
	Итого за день:				43,42	45,08	150,31	1190,22

День 11-й(понедельник)

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход (г)	Масса,г		Содержание,г			Энерг.цен, ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Каша гречневая с сахаром	100			5,04	0,32	35,82	169,10
	вода		100	100				
	крупа гречневая		40	40	5,04	0,32	24,84	125,20
	масло сливочное	6	6	6			5,99	24
	сахар-песок		5	5			4,99	19,90
	Чай с лимоном	180			0,26	0,11	8,28	34,96
	чай(заварка)		0,6	0,6	0,2	0,1	0,1	2,00
	лимон	6	10	6	0,05	0,01	0,18	0,96
	сахар-песок		8	8	0,01		8	32
	вода		174	170				
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40			3,25	7	19,58	157	
хлеб пшеничный		41	40	3,2	0,4	19,5	97	
масло сливочное	8	8	8	0,05	6,6	0,08	60,00	
Итого за завтрак:					8,55	7,43	63,68	361,06
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	165	170	165	0,7	0,7	16,2	70
ОБЕД	Салат овощной с маслом растительным	75			2,49	2,19	5,33	52,49
	картофель		20	12	0,24	0,05	1,93	9,12
	морковь		20	14	0,2	0,01	1,03	6,02
	зеленый горошек(консервированный)		25	16	0,58	0,02	1,57	8,8
	яйцо куриное		12	10	1,27	1,09	0,07	15,7
	огурец соленый		37	18	0,14	0,02	0,31	1,98
	лук репчатый		5	4	0,06		0,42	1,88
	масло растительное		1	1	0	1,00		8,99
	Суп рисовый	200			1,52	1,18	15,29	76,51
	картофель		60	36	0,7	0,1	6,5	29
	рис		10	10	0,67	0,07	7,89	34,4
	морковь		10	7	0,09	0,01	0,48	2,24
	лук репчатый		10	4	0,06		0,42	1,88
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	вода(бульон)		140	140				
	Капуста тушеная с отварным мясом	180			9,54	5,74	10,3	120,32
	мясо говядины		65	35	6,99	4,59	0	69,19
	капуста		200	126	2,27	0,13	8,57	34,02
	морковь		10	7	0,09	0,01	0,48	2,24
лук репчатый		10	4	0,06		0,42	1,88	
томатная паста		5	5	0,13	0,01	0,83	4	
масло растительное		1	1		1,00		8,99	
Компот из кураги	180			0,52	0,03	13,08	53,34	
курага		10	10	0,52	0,03	5,1	21,5	
сахар-песок		8	8			7,98	31,84	
вода		170	162					
Хлеб ржаной	40	41	40	2,64	0,48	13,68	66	
Итого за обед:					16,71	9,62	57,68	368,66
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	110			7,21	8,15	28	216,4
	Макароны		40	40	4,28	0,52	27,9	135
	масло сливочное	5	5	5	0,03	4,13	0,04	37,4
	сыр	12	12	12	2,9	3,5	0,06	44
	Напиток из шиповника	180			0,20	0,00	8,28	38,84
	шиповник		6	6	0,2		0,3	7
	сахар-песок		8	8			7,98	31,84
вода		175	165					
Мармелад	35	35	35	0,1	0	26,8	110	
Итого за полдник:					7,51	8,15	63,08	365,24
Итого за день:					33,47	25,9	200,64	1164,96

День 12-й(вторник)

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход (г)	Масса,г		Содержание,г			Энерг.цен, ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Вермишель молочная	180			6,13	9,49	22,05	198,7
	вермишель		15	15	1,8	0,56	9,02	48,3
	молоко		150	143	4,3	4,8	7	89
	масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,04	37,4
	сахар-песок		6	6			5,99	24
	вода		40	40				
	Какао с молоком	180			4,54	4,98	14,3	120,6
	какао-порошок		1	1	0,24	0,18	0,32	3,74
	молоко		150	143	4,3	4,8	7	89
	сахар-песок		7	7			6,98	27,86
	вода		31	30				
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40			3,25	7	19,58	157
	хлеб пшеничный			41	40	3,2	0,4	19,5
масло сливочное		8	8	0,05	6,6	0,08	60,00	
Итого за завтрак:					9,59	12,54	42,9	325,9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Банан	100	100	100	1,5	0,2	21,8	95
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром	50			64	1,05	4,38	28,65
	морковь		60	41	64	0,05	3,38	15,68
	сахар-песок		1	1			1	3,98
	масло растительное		1	1	0	1,00		8,99
	Свекольник	200			2,24	2,54	14,57	90
	картофель		60	36	0,7	0,1	6,5	29
	свекла		100	69	1,03	0,07	6,07	29,67
	морковь		10	7	0,09	0,01	0,48	2,24
	лук репчатый		10	4	0,06		0,42	1,88
	томатная паста		5	5	0,13	0,01	0,83	4
	сметана		10	9	0,23	1,35	0,27	14,22
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	вода(бульон)		140	140				
	Плов с отварным мясом курицы	165			11,96	2	33,49	198,31
	рис		40	40	2,68	0,28	31,56	137,6
	мясо курицы		70	38	9	0,7	0,2	43
	морковь		10	7	0,09	0,01	0,48	2,24
	томатная паста		5	5	0,13	0,01	0,83	4,60
	лук репчатый		10	4	0,06		0,42	1,88
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	Компот из сухофруктов	180			0,2	0,0	13,9	56,3
	сухофрукты		10	10	0,2		5,9	24,5
	сахар-песок		8	8			7,98	31,84
вода		170	162					
Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,68	66	
Итого за обед:					81,04	6,07	80	439,3
ПОЛДНИК	Булочка с сахаром	85			6,34	5,58	48,84	268,1
	мука пшеничная		50	50	4,6	0,6	37,5	171,00
	молоко		30	29	0,84	0,9	1,32	16,52
	сахар-песок		10	10			9,97	39,8
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85
	масло сливочное		3	3	0,01	2,48	0,02	22,44
	дрожжи		2	2	0,25	0,05		1,5
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	Ряженка	155			4,5	5	6,4	89
Итого за полдник:					10,84	10,58	55,24	357,1
Итого за день:					103,0	29,4	199,9	1217,3

День 13-й (среда)

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход (г)	Масса, г		Содержание, г			Энерг. цен, ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100			7,41	7,9	3,86	118,83
	молоко		80	76	2,2	2,43	3,57	44,84
	яйцо куриное		49	41	5,21	4,47	0,29	65
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	Кофейный напиток	180			4,45	4,84	13,98	117,8
	кофейный напиток (сухой)		1	1	0,15	0,04	0	0,94
	молоко		150	143	4,3	4,8	7	89
	сахар-песок		7	7			6,98	27,86
	вода		31	30				
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40			3,25	7	19,58	157
хлеб пшеничный		41	40	3,2	0,4	19,5	97	
масло сливочное	8	8	8	0,05	6,6	0,08	60,00	
Итого за завтрак:					15,11	19,74	37,42	393,63
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	100	115	100	0,4	0,4	9,8	47
	Сок фруктовый	165	170	165	0,7	0,7	16,2	70
Итого 2-ой завтрак			285	265	1,1	1,1	26	117
ОБЕД	Огурец соленый (порционный)	25	50	25	0,2	0,01	0,4	3
	Щи из свежий	200			4,44	1,33	10,02	71,39
	капусты		60	36	0,7	0,1	6,5	29
	картофель		50	32	0,67	0,04	1,74	9,99
	морковь		10	7	0,09	0,01	0,48	2,24
	куриная грудка		18	13	2,79	0,17	0,05	14,69
	лук репчатый		10	4	0,06		0,42	1,88
	томатная паста		5	5	0,13	0,01	0,83	4,60
	масло растительное		1	1		1,0		8,99
	вода(бульон)		140	140				
	Котлета рыбная	60			40,3	1,75	4,35	78,12
	рыба		70	54	39	0,1		39,4
	хлеб пшеничный		8	8	0,6	0,1	3,9	20
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85
	лук репчатый		10	4	0,06		0,42	1,88
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	Пюре картофельное	170			3,59	5,84	21,63	153,3
	картофель		220	128	2,46	0,49	19,8	93,48
	молоко		40	38	1,1	1,22	1,79	22,42
	масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,04	37,4
	Компот из сухофруктов	180			0,2	0	13,88	56,34
	сухофрукты		10	10	0,2		5,9	24,5
	сахар-песок		8	8			7,98	31,84
вода		170	162					
Хлеб ржаной	40	41	40	2,64	0,48	13,68	66	
Итого за обед:					51,17	9,4	63,96	428,15
ПОЛДНИК	Творожная запеканка	75			10,88	9,13	18,45	199,88
	творог		55	55	9,2	5	1,1	88
	крупа манная		10	10	1,03	0,1	7,33	32,8
	сахар-песок		10	10			9,97	39,8
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85
	масло сливочное		3	3	0,01	2,48	0,02	22,44
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	Напиток из изюма и шиповника	180			0,3	0	14,37	59,8
	шиповник		5	5	0,2		1,1	6
	изюм		5	5	0,1	0	3,3	14
сахар-песок		10	10			9,97	39,8	
вода		170	160					
Итого за полдник:					11,18	9,13	32,82	259,68
Итого за день:					78,56	39,37	159,8	1198,46

День 14-й(четверг)								
Время приема пищи	Наименование блюд	Выход (г)	Масса,г		Содержание,г			Энерг.цен, ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	180			4,34	9,06	27,23	213,4
	рис		18	18	0,01	0,13	14,2	63
	молоко		150	143	4,3	4,8	7	89
	масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
	сахар-песок		6	6			5,99	24
	вода		40	40				
	Какао с молоком	180			4,54	4,98	14,3	120,6
	какао-порошок		1	1	0,24	0,18	0,32	3,74
	молоко		150	143	4,3	4,8	7	89
	сахар-песок		7	7			6,98	27,86
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40			3,25	7	19,58	157	
хлеб пшеничный		41	40	3,2	0,4	19,5	97	
масло сливочное	8	8	8	0,05	6,6	0,08	60,00	
Итого за завтрак:					12,13	21,04	61,11	491
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Груша	100	115	100	0,4	0,3	10,9	42
ОБЕД	Салат из свежей капусты с морковью	50			0,8	1,05	2,6	23,99
	капуста		50	40	0,7	0,04	1,9	11
	морковь		11	9	0,1	0,01	0,7	4
	масло растительное	1	1	0	1,00		8,99	
	Суп полевой	200			2,05	1,41	14,3	77,11
	картофель		60	36	0,7	0,1	6,5	29
	пшено		10	10	1,2	0,3	6,9	35
	морковь		10	7	0,09	0,01	0,48	2,24
	лук репчатый		10	4	0,06		0,42	1,88
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	вода(бульон)		140	140				
	Суфле из мяса курицы	130			21,42	8,17	4,14	177,44
	куриная грудка		90	47	14,41	0,87	0,27	66,33
	молоко		60	57	1,65	1,82	2,68	33,63
	яйцо куриное		49	41	5,21	4,47	0,29	64,37
	морковь		10	7	0,09	0,01	0,48	2,24
	лук репчатый		10	4	0,06		0,42	1,88
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
Компот из кураги	180			0,52	0,03	13,08	53,34	
курага		10	10	0,52	0,03	5,1	21,5	
сахар-песок		8	8			7,98	31,84	
вода		170	162					
Хлеб ржаной	40	41	40	2,64	0,48	13,68	66	
Итого за обед:					27,43	11,14	47,8	397,88
ПОЛДНИК	Творожно-морковная запеканка	85			11,18	9,17	15,07	187,98
	творог		55	55	9,2	5	1,1	88
	манная крупа		10	10	1,03	0,1	7,33	32,8
	морковь		30	23	0,3	0,04	1,6	8
	сахар-песок		8	8			4,99	19,9
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85
	масло сливочное		3	3	0,01	2,48	0,02	22,44
	масло растительное	1	1		1,00		8,99	
	Чай с лимоном	180			0,26	0,11	8,28	34,96
	чай(заварка)		0,6	0,6	0,2	0,1	0,1	2,00
лимон	10		6	0,05	0,01	0,18	0,96	
сахар-песок	8		8	0,01		8	32	
Печенье	174	170						
вода	6	6						
Итого за полдник:		35	35	35	2,6	4,1	26,2	146
					14,04	13,38	49,55	368,94

День 15-й(пятница)

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход (г)	Масса,г		Содержание,г			Энерг.цен, ккал	
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	180			6,18	9,08	26,03	208,4	
	крупа манная		17	17	1,85	0,15	13	58	
	молоко		150	143	4,3	4,8	7	89	
	сахар-песок		6	6			5,99	24	
	масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,04	37,4	
	вода		40	40					
	Кофейный напиток	180			4,45	4,84	13,98	117,8	
	кофейный напиток (сухой)		1	1	0,15	0,04	0	0,94	
	молоко		150	143	4,3	4,8	7	89	
	сахар-песок		7	7			6,98	27,86	
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40				3,25	7	19,58	157	
хлеб пшеничный		41	40	3,2	0,4	19,5	97		
масло сливочное	8	8	8	0,05	6,6	0,08	60,00		
Итого за завтрак:					13,88	20,92	59,59	483,2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	165	170	165	0,7	0,7	16,2	70	
ОБЕД	Сельдь с луком	23			4,5	4,4	0,4	58,99	
	сельдь		45	23	4,4	3,4	0	48	
	лук репчатый		4	5	4	0,1	0,4	2	
	масло растительное		1	1	0	1,00		8,99	
	Суп гороховый	200			7	1,71	23,39	131,51	
	горох		30	30	6,15	0,6	15,99	89,4	
	картофель		60	36	0,7	0,1	6,5	29	
	морковь		10	7	0,09	0,01	0,48	2,24	
	лук репчатый		10	4	0,06		0,42	1,88	
	масло растительное		1	1		1,00		8,99	
	Картофельная запеканка с мясом и соусом	135			11,43	12,39	15,48	222,52	
	мясо говядины		80	42	7,94	5,21	0	78,54	
	картофель		90/45	100	58	1,46	0,29	12,19	59,86
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85	
	морковь		15	10	0,2	0,01	1	5	
	лук репчатый		10	4	0,06		0,42	1,88	
	масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,04	37,4	
	молоко		40	38	1,1	1,2	1,8	23	
	масло растительное	1	1		1,00		8,99		
Компот из сухофруктов	180			0,2	0	13,88	56,34		
сухофрукты		10	10	0,2		5,9	24,5		
сахар-песок		8	8			7,98	31,84		
вода		170	162						
Хлеб ржаной	40	41	40	2,64	0,48	13,68	66		
Итого за обед:					25,77	18,98	66,83	535,36	
ПОЛДНИК	Крупеник с творогом	85			12,46	10,65	20,36	227,06	
	творог		55	55	9,2	5	1,1	88	
	крупа гречневая		12	12	1,51	0,4	7,45	37,56	
	молоко		30	28	1,1	1,22	1,79	22,42	
	сахар-песок		10	10			9,97	39,8	
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85	
	масло сливочное		3	3	0,01	2,48	0,02	22,44	
	масло растительное		1	1		1,00		8,99	
	Кисель из концентрата	180			0,01	0	21,99	84,86	
	Кисель из концентрата		15	15	0,01	0	14,01	53,02	
сахар-песок	4		4			7,98	31,84		
вода	165		160						
Итого за полдник:					12,47	10,65	42,35	311,92	

День 16-й(понедельник)

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход (г)	Масса,г		Содержание,г			Энерг.цен, ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная	180			5,83	9,45	37,94	255,40
	геркулес		18	18	2,3	1,22	11	64
	молоко сгущенное		50	48	3,5	4,1	26,9	154,0
	масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,04	37,4
	вода		40	40				
	Чай с лимоном	180			0,26	0,11	8,28	34,96
	чай(заварка)		0,6	0,6	0,2	0,1	0,1	2,00
	лимон	6	10	6	0,05	0,01	0,18	0,96
	сахар-песок		8	8	0,01		8	32
	вода		174	170				
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40			6,15	10,5	19,64	201
	хлеб пшеничный		41	40	3,2	0,4	19,5	97
масло сливочное	8	8	8	0,05	6,6	0,08	60,00	
сыр	12	12	12	2,9	3,5	0,06	44,00	
	Итого за завтрак:				12,24	20,06	65,86	491,36
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	165	170	165	0,7	0,7	16,2	70
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	50			1,1	1,02	4,9	32,99
	свекла		50	35	0,5	0,01	3,1	14
	зеленый горошек(консервированный)		30	18	0,6	0,02	1,8	10
	масло растительное		1	1	0	0,99		8,99
	Щи из свежий капусты	200			1,65	1,16	9,94	56,7
	капуста		50	37	0,67	0,04	1,74	9,99
	картофель		60	36	0,7	0,1	6,5	29
	морковь		10	7	0,09	0,01	0,48	2,24
	лук репчатый	180	10	4	0,06		0,42	1,88
	томатная паста		5	5	0,13	0,01	0,8	4,60
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	вода(бульон)		140	140				
	Гуляш из говядины	50			10,53	7,49	5,43	131,71
	мясо говядины		60	32	9,6	6,3		96
	морковь		10	7	0,09	0,01	0,48	2,24
	мука пшеничная		5	5	0,5	0,1	3,7	18
	томатная паста		5	5	0,28	0,08	0,83	4,6
	лук репчатый		10	4	0,06		0,42	1,88
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	Макаронны отварные	110			4,31	4,65	27,94	172,4
	Макаронны		40	40	4,28	0,52	27,9	135
масло сливочное	5	5	5	0,03	4,13	0,04	37,4	
Компот из кураги	180			0,52	0,03	13,08	53,34	
курага		10	10	0,52	0,03	5,1	21,5	
сахар-песок		8	8			7,98	31,84	
вода		170	162					
Хлеб ржаной	40	41	40	2,64	0,48	13,68	66	
	Итого за обед:				20,75	14,83	74,97	513,14
ПОЛДНИК	Каша гречневая с сахаром	100			5	5,4	30,8	188
	вода		100	100				
	крупя гречневая		40	40	5	1,3	24,8	126
	сахар-песок		6	6			6	24
	масло сливочное	6	5	5		4,1		38
	Напиток из шиповника	180			0,2	0	8,28	38,84
	шиповник		6	6	0,2		0,3	7
	сахар-песок		8	8			7,98	31,84
вода		175	165					
	Итого за полдник:				3,21	1,34	51,36	226,84
	Итого за день:				36,90	36,93	208,39	1301,34

День 17-й (вторник)

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход (г)	Масса, г		Содержание, г			Энерг.цен, ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с зеленым горошком	100			8,0	7,92	5,43	127,63
	молоко		80	76	2,2	2,43	3,57	44,84
	яйцо куриное		49	41	5,21	4,47	0,29	65
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	зеленый горошек(консервированный)	16	25	16	0,58	0,02	1,57	8,80
	Какао с молоком	180			4,54	4,98	14,3	120,6
	какао-порошок		1	1	0,24	0,18	0,32	3,74
	молоко		150	143	4,3	4,8	7	89
	сахар-песок		7	7			6,98	27,86
	вода		31	30				
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40			3,25	7	19,58	157
	хлеб пшеничный		41	40	3,2	0,4	19,5	97
	масло сливочное	8	8	8	0,05	6,6	0,08	60,00
	Итого за завтрак:				15,78	19,9	39,31	405,23
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Мандарин	100	125	100	0,8	0,2	7,5	33
ОБЕД	Сельдь с луком	23			4,5	4,4	0,4	58,99
	сельдь		45	23	4,4	3,4	0	48
	лук репчатый		5	4	0,1		0,4	2
	масло растительное		1	1	0	1,00		8,99
	Свекольник	200			2,01	1,18	14,3	76,38
	картофель		60	36	0,7	0,1	6,5	29
	свекла		100	69	1,03	0,07	6,07	29,67
	морковь		10	7	0,09	0,01	0,48	2,24
	лук репчатый		10	4	0,06		0,42	1,88
	томатная паста		5	5	0,13	0,01	0,83	4,60
	масло растительное		1	1		0,99		8,99
	вода(бульон)		140	140				
	Картофель по-домашнему с куриным мясом	175			12,19	2,3	22,35	195,11
	мясо курицы		75	36	9,4	0,8	0,2	50
	картофель		220	128	2,64	0,53	21,25	132
	морковь		10	7	0,09	0,01	0,48	2,24
	лук репчатый		10	4	0,06		0,42	1,88
масло растительное		1	1		1,00		8,99	
Компот из сухофруктов	180			0,2	0,0	13,9	56,3	
сухофрукты		10	10	0,2		5,9	24,5	
сахар-песок		8	8			7,98	31,84	
вода		170	162					
Хлеб ржаной	40	41	40	2,64	0,48	13,68	66	
	Итого за обед:				21,54	8,4	64,61	452,8
ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом	100			7,34	5,68	60,98	319,7
	мука пшеничная		50	50	4,6	0,6	37,5	171,00
	молоко		30	28	0,84	0,9	1,32	16,52
	сахар-песок		10	10			9,97	39,8
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,33	7,85
	масло сливочное		3	3	0,01	2,48	0,02	22,44
	дрожжи		2	2	0,25	0,05		1,5
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	повидло		20	19	1	0,1	11,84	51,6
	Чай с сахаром	180			0,21	0,1	8,1	34
чай(заварка)		0,6	0,6	0,2	0,1	0,1	2,00	
сахар-песок		8	8	0,01		8	32	
вода		180	172					
	Итого за полдник:				7,55	5,78	69,08	353,7
	Итого за день:				45,67	34,28	180,5	1244,8

День 18-й(среда)

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход (г)	Масса,г		Содержание,г			Энерг.цен, ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	180			6,23	9,16	24,93	209,4
	крупя ячневая		18	18	1,9	0,23	11,9	59
	молоко		150	143	4,3	4,8	7	89
	сахар-песок		6	6			5,99	24
	масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,04	37,4
	вода		40	40				
	Кофейный напиток	180			4,45	4,84	13,98	117,8
	кофейный напиток (сухой)		1	1	0,15	0,04	0	0,94
	молоко		150	143	4,3	4,8	7	89
	сахар-песок		7	7			6,98	27,86
вода		31	30					
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40			3,25	7	19,58	157
	хлеб пшеничный		41	40	3,2	0,4	19,5	97
	масло сливочное	8	8	8	0,05	6,6	0,08	60,00
	Итого за завтрак:				13,93	21	58,49	484,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	100	115	100	0,4	0,4	9,8	47
	Сок фруктовый	165	170	165	0,7	0,7	16,2	70
ОБЕД	Икра кабачковая	50	51	50	0,6	3,5	3,7	49
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200			4,84	1,65	13,46	89,00
	картофель		60	36	0,7	0,1	6,5	29
	куриная грудка		18	13	2,79	0,17	0,05	14,69
	вермишель		10	10	1,2	0,37	6,01	32,20
	морковь		10	7	0,09	0,01	0,48	2,24
	лук репчатый		10	4	0,06		0,42	1,88
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	вода(бульон)	180	140	140				
	Суфле яичное с рыбой	200			19,59	8,23	4,21	171,62
	рыба		90	68	12,21	0,48	0	53,82
	молоко		70	63	2,02	2,27	3,02	40,32
	яйцо куриное		49	41	5,21	4,47	0,29	64,37
	морковь		10	7	0,09	0,01	0,48	2,24
	лук репчатый		10	4	0,06		0,42	1,88
масло растительное		1	1		1,00		8,99	
Компот из сухофруктов	180			0,2	0	13,88	56,34	
сухофрукты		10	10	0,2		5,9	24,5	
сахар-песок		8	8			7,98	31,84	
вода	50	170	162					
Хлеб ржаной	40	41	40	2,64	0,48	13,68	66	
Итого за обед:				23,73	12,31	41,97	371,96	
ПОЛДНИК	Творожная запеканка	75			10,88	9,13	18,45	199,88
	творог		55	55	9,2	5	1,1	88
	манная крупа		10	10	1,03	0,1	7,33	32,8
	сахар-песок		10	10			9,97	39,8
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85
	масло сливочное		3	3	0,01	2,48	0,02	22,44
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	Напиток из изюма и шиповника	180			0,3	0	14,37	59,8
	шиповник		5	5	0,2		1,1	6
	изюм		5	5	0,1	0	3,3	14
сахар-песок		10	10			9,97	39,8	
вода		170	160					
Итого за полдник:				11,18	9,13	32,82	259,68	
Итого за день:				49,94	43,54	159,28	1232,84	

День 19-й(четверг)

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход (г)	Масса,г		Содержание,г			Энерг.цен, ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Вермишель молочная	180			6,13	9,49	22,05	198,7
	вермишель		15	15	1,8	0,56	9,02	48,3
	молоко		150	143	4,3	4,8	7	89
	масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,04	37,4
	сахар-песок		6	6			5,99	24
	вода		40	40				
	Какао с молоком	180			4,54	4,98	14,3	120,6
	какао-порошок		1	1	0,24	0,18	0,32	3,74
	молоко		150	143	4,3	4,8	7	89
	сахар-песок		7	7			6,98	27,86
вода		31	30					
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40			3,25	7	19,58	157	
хлеб пшеничный		41	40	3,2	0,4	19,5	97	
масло сливочное	8	8	8	0,05	6,6	0,08	60,00	
Итого за завтрак:					13,92	21,47	55,93	476,3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Апельсин	100	100	100	0,9	0,2	8,1	36,00
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	50			2,5	2,27	4,55	50,87
	картофель		20	12	0,24	0,05	1,93	10
	зеленый горошек		30	21	0,8	0,02	2,1	12
	яйцо		12	11	1,4	1,2	0,1	18
	лук репчатый		5	4	0,06		0,42	1,88
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	Суп гречневый	200			2,11	1,44	13,61	73,41
	картофель		60	36	0,7	0,1	6,5	29
	крупа гречневая		10	10	1,26	0,33	6,21	31,3
	морковь		10	7	0,09	0,01	0,48	2,24
	лук репчатый		10	4	0,06		0,42	1,88
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	вода(бульон)		140	140				
	Капуста тушеная с мясом курицы	155			14,89	1,89	6,19	111,16
	куриная грудка		80	42	12,9	0,78	0	67,8
	капуста		150	95	1,71	0,1	4,46	25,65
	морковь		10	7	0,09	0,01	0,48	2,24
томатная паста		5	5	0,13	0,01	0,83	4,60	
лук репчатый		10	4	0,06		0,42	1,88	
масло растительное		1	1		0,99		8,99	
Компот из кураги	180			0,52	0,03	13,08	53,34	
курага		10	10	0,52	0,03	5,1	21,5	
сахар-песок		8	8			7,98	31,84	
вода		170	162					
Хлеб ржаной	40	41	40	2,64	0,48	13,68	66	
Итого за обед:					22,66	6,11	51,11	354,78
ПОЛДНИК	Запеканка творожно- пшениная	95			13,14	10,81	21,49	236,62
	молоко		35	33	0,99	1,12	1,49	19,84
	пшено		20	20	2,3	0,66	13,86	69,6
	творог		55	55	9,2	5	1,1	88
	сахар-песок		5	5			4,99	19,9
	масло сливочное		3	3	0,01	2,48	0,02	22,44
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	Напиток из шиповника	180			0,2	0	8,28	38,84
	шиповник		6	6	0,2		0,3	7
сахар-песок		8	8			7,98	31,84	
вода		175	165					
Пастыла	35	35	35	0,2	0	28,3	109	
Итого за полдник:					13,54	10,81	58,07	384,46
Итого за день:					51,02	38,59	173,21	1251,54

День 20-й (пятница)

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход (г)	Масса, г		Содержание, г			Энерг. цен, ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная	180			5,83	9,13	26,53	211,4
	кукурузная крупа		18	18	1,5	0,2	13,5	61
	молоко		150	143	4,3	4,8	7	89
	масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,04	37,4
	сахар-песок		6	6			5,99	24
	вода		40	40				
	Кофейный напиток	180			4,45	4,84	13,98	117,8
	кофейный напиток (сухой)		1	1	0,15	0,04	0	0,94
	молоко		150	143	4,3	4,8	7	89
	сахар-песок		7	7			6,98	27,86
	вода		31	30				
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40			3,25	7	19,58	157
	хлеб пшеничный		41	40	3,2	0,4	19,5	97
масло сливочное	8	8	8	0,05	6,6	0,08	60,00	
Итого за завтрак:					13,53	20,97	60,09	486,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	165	170	165	0,7	0,7	16,2	70
ОБЕД	Салат из моркови с яйцом	50			0,8	1,36	2,23	23,94
	морковь		55	38	0,42	0,03	2,21	10,24
	яйцо куриное		12,3	10,3	0,38	0,33	0,02	4,71
	масло растительное		1	1	0	1,00		8,99
	Борщ из свежей капусты	200			4,44	1,33	10,61	69,36
	куриное мясо		18	13	2,79	0,17	0,05	14,69
	свекла		50	34	0,08	0,01	0,44	2
	картофель		60	36	0,7	0,1	6,5	29
	капуста		50	32	0,72	0,04	2,72	10,8
	морковь		10	7,5	0,09	0,01	0,48	2,24
	лук репчатый		10	4	0,06		0,42	1,64
	масло растительное		1	1		1		8,99
	вода (бульон)		140	140				
	Котлета из мяса говядины	60			10,7	7,85	4,35	132,88
	мясо говядины		60	50	9,4	6,2		94
	хлеб пшеничный		8	8	0,6	0,1	3,9	20
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	8,01
	лук репчатый		10	4	0,06		0,42	1,88
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
Рис с овощами	125			0,21	1,2	32,9	155,99	
рис		40	40	0,01	0,2	31,6	140	
морковь		15	10	0,1		0,7	4	
лук репчатый		15	6	0,1		0,6	3	
масло растительное		1	1		1		8,99	
Компот из сухофруктов	180			0,08		9,4	37,84	
сухофрукты		10	10	0,2		5,9	24,5	
сахар-песок		8	8			7,98	31,84	
вода		170	162					
Хлеб ржаной	40	41	40	2,64	0,48	13,68	66	
Итого за обед:					18,87	12,22	73,17	486,01
ПОЛДНИК	Кулеш молочный	180			5,53	9,23	18,93	181,3
	пшено		10	10	1,2	0,3	6,9	35
	молоко		150	143	4,3	4,8	7	89
	масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,04	37,4
	сахар-песок		5	5			4,99	19,9
	вода		30	30				
Хлеб пшеничный	40	41	40	3,2	0,4	19,5	97	
Чай с сахаром	180			0,52	0,03	13,08	53,34	
			10	10	0,52	0,03	5,1	21,5